

O 2 - Tischtennis



Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der allgemeinen Grobkoordination der oberen Extremität sowie die Verbesserung der Armkraft. Durch die Schulung dieser Bereiche wird dazu beigetragen, dass viele Tätigkeiten des täglichen Lebens möglich bleiben. Hierzu gehören unter anderem die selbstbestimmte Körperpflege, ebenso wie Hausarbeiten oder Hobbys.

Material:

- Tischtennisnetz
- Tischtennisschläger
- Ball: Tischtennisball, Tennisball, Softball, LED-Ball, Luftballon
- Tisch
- Stühle

Durchführung [Gruppentraining]:

Bringen Sie das Netz am Gemeinschaftstisch an. Führen Sie die Kurzzeitpflegegäste nacheinander zu einem Stuhl am Gemeinschaftstisch, auf dem Platz genommen wird. Nehmen auch Sie auf einem der Stühle Platz. Eine Gruppengröße von 4 Personen sollte nach Möglichkeit nicht überschritten werden, da die Situation sonst für die Kurzzeitpflegegäste zu unübersichtlich werden könnte. Je nach Kognitionsleistung der Kurzzeitpflegegäste können die Gruppengrößen variiert werden.

Ziel der Übung ist es, einen Ball mit Hilfe eines Schlägers über das Tischtennisnetz auf die andere Seite des Tisches zu spielen. Die Person auf der anderen Seite, die dem gespieltem Ball am nächsten ist, muss den Ball nach einmaligem aufpucken auf dem Tisch zurückspielen. Nehmen Sie den Ball, verteilen Sie die Tischtennisschläger und erläutern Sie das Übungsziel. Machen Sie die Übung einmal vor. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

Durchführung [Einzeltraining]:

Die Durchführung bei der Einzeltherapie ist simultan derer in der Gruppentherapie. Einzeltherapie wird empfohlen, wenn bei einem Kurzzeitpflegegast eine intensivere Begleitung und Anleitung von Nöten ist.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie die Kurzzeitpflegegäste jeden Ballkontakt zählen. Sobald ein Ball zwei Mal aufpuckt oder den Boden berührt, wird die Zählung wieder von neu gestartet.

Besonderheiten/Tipps:

Achten Sie darauf, dass jeder Kurzzeitpflegegast sicher auf seinem Stuhl sitzt und geben Sie Hilfestellung, falls sich Unsicherheiten zeigen. Wenn ein Kurzzeitpflegegast Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung, begleiten Sie die Person vom Gemeinschaftstisch und fahren Sie fort.

Variationen:

Leichter:

- Luftballon verwenden
- Ball darf öfter als einmal aufpucken.

Schwerer:

- Mit zwei Bällen gleichzeitig spielen.